Nr. 12. Zeszyt na grudzień 1927 Rocznik II

ORĘDOWNIK ZDROWIA i SPORTU

MIESIĘCZNIK POPULARNY

Redaktor naczelny: Dr. Romuald Wierzbicki — Poznań, ul. Wrocławska № 28 — Telefon № 18-19

KOMITET REDAKCYJNY:

WARSZAWA

Dr. Jerzy Bujalski, Dr. Kazimierz Dłuski, prezes Towarzystwa Medycyny Społecznej. Dr. Franciszek Grodecki, nacz. lekarz Kasy Chorych m st. Warszawy. przew. Kom. Red. Dr. Stanisław Kopczyński, nacz. wizytator Higjeny w Ministerstwie W. R. i O. P.

POZNAŃ

Prof. Dr. P. Gantkowski, Radca Dr. J. Górski, nacz. Woj. Urz. Zdrowia w Poznaniu. Dr. W. Jankowski, dyr. sanat. w Kowanówku. Dr. S. Panieński, nacz. lek. Okr. Zw. Kas Chor. Woj. Pozn. i Pom. Dr. Szulc, nacz. lek. miejski m. Poznania. Dr. Wierusz, lek. pow. powiatu poznańsk. Radca B. Wybieralski, dyr. Ubezpiecz. Kraj. w Poznaniu

Redaktor działu sportowego: Dr. W. Osmolski.

WYDAWCA: Dr. R. Wierzbicki — Poznań

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna złotych 3,84 z przesyłką pocztową • Cena jednego egzemplarza 35 groszy

ADRES ADMINISTRACJI:

Warszawa, Pol. Lekarskie Tow. Wydawnicze, ul. Elektoralna 18 Konto czekowe P. K. O. 208-365

Oddział w Poznaniu: ul. Wrocławska 28/29, tel. 18-19

„ORĘDOWNIK ZDROWIA“ znaleźć się powinien w domu każdej rodziny. Wiadomości, których „ORĘDOWNIK ZDROWIA” udzielać będzie, uchronią niejednego przed straszną plagą gruźlicy.

SPIS RZECZY:

12 WSKAZÓWEK
JAK ZAPOBIEGAĆ GRUŹLICY.

Wszyscy, którzy w mniejszym lub większym stopniu skłonni są do suchot powinni:

1. **często badać płuca przez lekarzy, przynajmniej raz na rok,** a zwłaszcza po każdem silniejszem przeziębieniu, by w zarodku przeciwdziałać chorobie.
2. **kontrolować swoją plwocinę,** oddając ją do specjalnego badania do lekarza.
3. **Nie wchodzić w związki małżeńskie,** o ile choć jedna ze stron jest chora na gruźlicę. Przez lekkomyślnie zawarty związek małżeński przekazuje się potomstwu swojemu gruźlicze usposobienie.
4. **Unikać nadużywanie alkoholu,** gdyż alkohol osłabia odporność (siły żywotne) organizmu, przez co ułatwia wtargnięcie do organizmu lasecznikom gruźliczym.
5. **Starać się o dobre i zdrowe pożywienie,** by wzmocnić organizm-
6. **Prowadzić regularne życie,** unikając hulaszczego życia, gdyż nic tak nie podrywa sił organizmu jak nieregularność życia codziennego.
7. Unikać nadmiernego palenia **tytoniu.**
8. **Nie pluć na podłogę** w domu swoim lub na ulicy, gdyż bliźni twoi wdychają następnie z kurzem zmieszane zarazki.
9. **Nie całować osób chorych, kaszlących lub** chorobliwie wyglądających, gdyż pocałunek kryje w sobie niebezpieczeństwo zarażenia.
10. **Dbać o czystość rąk, mieszkania i bielizny,** przewietrzać często dom swój, zwłaszcza przed udaniem się na spoczynek.
11. **Nie udawaj się po porady lekarskie do t. zw. partaczy lekarskich,** gdyż zamiast spodziewanego zdrowia, uśpisz swoją wobec choroby czujność, zgubisz siebie, a może i twoje najbliższe otoczenie.
12. **Każdy wolny dzień od pracy,** i święta wykorzystaj dla zdrowia swego, udając się poza miasto, gdzie w otoczeniu łąk i lasów, zyskujesz zdrowie. Staraj się używać dużo ruchu na powietrzu, używając ćwiczeń cielesnych. Unikaj smrodliwej knajpy.

Nr. 12. Zeszyt na grudzień 1927 Rocznik II.

ORĘDOWNIK ZDROWIA i SPORTU

MIESIĘCZNIK POPULARNY

poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

Pomocnik walki z gruźlicą

Dr. **Mikutowski** w Nr. 4 „Opieki nad Dzieckiem" porusza bardzo trafnie sprawę niezmiernej wagi; a mianowicie: „Pielęgniarki Społecznej", t. j. wizytującej po domach chorych, zgłaszających się ambulatoryjnie do poradni przeciwgruźliczych. Pielęgniarki te zaprowadził u siebie po raz pierwszy słynny lekarz Dr. **Calinette** i jest zdania, że walka z gruźlicą bez owej pomocnicy lekarza jest poprostu nie wiele warta.

Pielęgniarka ta bowiem odwiedza domy chorych, poucza o hygjenie, zakażeniu się, dezynfekcji, wyszukuje innych chorych członków rodziny, przynosi plwociny do badania i t. p., przez co z jednej strony chory nabiera zaufania do lekarza i całej sprawy, a z drugiej lekarz zdobywa dane anamnestyczne, o których bez tego nic by nie wiedział.

Słusznie twierdzi Dr. **Mikutowski**, że obecnie zmieniło się stanowisko lekarza i jego stosunek do pacjenta stał się więcej urzędowym, bo zanikł typ lekarza domowego znającego stosunki domowe pacjenta.

Otóż owa pielęgniarka wizytująca jest jakby żywym wspomnieniem owego lekarza domowego a raczej węzłem, który łączy pacjenta z lekarzem.

Wiele faktów ważnych bardzo dla leczenia, pacjent w ambulatorjum zamilcza, a wypowiada się z nich szczerze u siebie w domu siostrze wizytującej, o ile ta okazuje serce, potrafi zyskać jego zaufanie, a nie robi ze siebie sztywnej, urzędowej figury dla nadania sobie powagi.

A. K.

Fałszowanie krwi

Jak wiadomo, obecnie przelewa się często krew z jednego osobnika na drugi, ale nie można tego czynić bez poprzedniego badania krwi, bo ludzi dzieli się tu na 4 grupy, z których IV-ta nadaje się zawsze do przelewania, natomiast inne się nie znoszą wzajemnie.

Otóż **Dr. Bauer** donosi o ciekawym wypadku, który obserwował. Mianowicie miano przelewać krew pewnemu osobnikowi z powodu bardzo ciężkiej niedokrwistości. Zgłosił się zaraz osobnik, który okazał świadectwo, że był badany i należy do grupy IV. Krew przelano, ale wystąpiły ciężkie objawy (które jednak ustąpiły), zbadano więc krew dającego i przekonano się, że należy do grupy II a nie IV, świadectwo zaś sfałszował sobie sam dla zysku,

Dr. K.

Nosiciele zarazków

Nie ulega już dziś żadnej wątpliwości, że wiele osób po przebyciu choroby zakaźnej może nadal nosić w sobie zarazki bez szkody dla siebie, ale z wielkiem niebezpieczeństwem dla otoczenia, zwłaszcza odnosi się to do tyfusu brzusznego i tacy nosiciele zarazków wydzielają je ze siebie latami i mogą zakażać otoczenie np. drogą mleka — dojąc brudnemi rękami (od stolca) krowy i t. p, i nieraz już owi nosiciele stali się przyczyną epidemji, tak, że nawet swego czasu proponowano operowanie ich (mianowicie wycięcie woreczka żółciowego) by ich od tej „wady" uwolnić. Ale i sami nosiciele mogą z czasem nanowo zachorować, a mianowicie, na durowe zapalenie okostnej, wzgl. kości, które potem sprawia trudności rozpoznawcze, a nieraz wymaga operacji. Zwłaszcza zajęte bywają żebra, podudzia, stopy i kręgosłup, Często takie cierpienie kości zjawia się po urazie i robi zupełnie wrażenie urazowe lub gruźlicze.

Nosicielami zarazków dyfterji mogą też być dzieci szkolne, które tę chorobę przebyły.

Dr. K.

ZE SPORTU.

Rola sportu w walce z klęskami społecznemi

Taktyka higjeny społecznej w walce z chorobami zakaźnemi posiłkuje się trzema manewrami. Najprostszy, to uchylanie się od zetknięcia z zarazkami, unikanie miejsc, towarzystwa i okoliczności niebezpiecznych; drugi sposób to atakowanie zarazków tam, gdzie dosięgnąć je tylko można, niszczenie zapomocą odkażania, utrudnianie im życia i koncentracji przez urządzenia i zabiegi sanitarne. Ponieważ oba te sposoby, dopiero co wymienione, nie wystarczają i bezpieczeństwa zagwarantować nie mogą, więc staramy się stosować trzeci manewr, który polega na skupianiu sił obronnych, co nazywamy uodpornieniem i co osiągamy za pomocą szczepionek i surowic ochronnych. Dzięki takiemu połądzeniu metod defenzywnej z ofenzywną, dajemy sobie radę z wielu epidemjami, trapiącemi ludzkość od czasu do czasu, tu i owdzie.

Niestety, są choroby zakaźne endemiczne, stale nurtujące ludzkość i podcinające byt społeczeństw, choroby, przeciw którym surowic ochronnych nie posiadamy. Te choroby — prawdziwe klęski społeczne i narodowe — tem groźniejsze, że do ich zwalczania nie stosujemy taktyki uodporniania, — to gruźlica i choroby weneryczne.

Widzimy, jak pomimo wszelkich wysiłków terapeutów i higjenistów, gruźlica uszczupla nam zasób rekruta, widzimy też, że zabiegi policyjno-lekarskie nie są w stanie położyć tamy ohydzie chorób wenerycznych.

Tem skwapliwiej myśl powraca do metody uodporniania. Czyż położenie jest w tym względzie beznadziejne? Czyż niema sposobu uodpornienia się przeciw plagom wymienionym?

Otóż, co do gruźlicy, możność taka istnieje. Siły obronne organizmów udaje się zwiększyc, choć nie zapomocą szczepionki, ani surowicy, ale przy użyciu środków fizycznych, które podnoszą potencjał życiowy.

Odżywianie obfite, słońce, powietrze, oto co znakomite daje rezultaty w leczeniu gruźlicy. Te same środki z dodatkiem gimnastyki wychowawczej ratują od popadnięcia w gruźlicę młodzież obciążoną usposobieniem suchotniczem. I wreszcie te same środki fizyczne wraz z ruchem fizycznym w postaci sportu czekają na to, aby stać się własnością ogółu i odegrać rolę pierwszorzędną w uodpornianiu społeczeństwa przeciwko infekcji tuberkulicznej. Dziwić się tylko można, że nasza oficjalna higjena publiczna tak powoli przejmuje się zrozumieniem prawdy, która wydaje się być oczywistą, że lepiej jest wydawać pieniądze na boiska, niż na sanatorja.

Jakiż jest nasz arsenał w zwalczaniu chorób wenerycznych, i czy mamy w stosunku do nich jakąkolwiek metodę uodporniania? Liczę: leczenie i rejestrowanie chorych, reglamentacja, lekarski i policyjny nadzór nad prostytucją, profilaktyka osobista, wreszcie uświadamianie o niebezpieczeństwach pozamałżeńskiego życia płciowego i propaganda abstynencji. Środków dużo, ale wyniki ich niewystarczające. Większość tych środków polega na omijaniu niebezpieczeństwa; ale ono bywa ukryte i z ukrycia, aż nazbyt często razi niebacznych.

Tak zwane uświadamianie ma przerazić zainteresowanych; t. zw. wychowanie seksualne ma odwrócić zaciekawienie młodzieży od przyczyny, jaką jest popęd płciowy,— do skutku — t. j. owocu i jego rozwoju. Jedno i drugie rzadko się udaje. Uświadomieni ulegają pokusom, może rzadziej lub później, ale ulegają. Propaganda abstynencji wyrozumowanej, zawieszona na pajęczynie werbalizmu, nie postawiona mocno na cokóle konkretnych celów i praktycznych korzyści, a zato rozwijana w atmosferze sensualizmu wielkomiejskiego życia, też nie wiele wskórać może. Uodpornienie moralne nie jest pewne. Choroby weneryczne szerzą się. Instykt płciowy, przedwcześnie rozbudzony, błądzi po manowcach. Wśród młodzieży akademickiej 85% nie dochowuje abstynencji płciowej, a 40% doświadcza, co to jest cierpienie weneryczne (dane Z. S. Kowalskiego r. 1898). Nierzadkie są zapadnięcia na choroby te chłopców nieletnich. Prócz tego, ofiarą nałogów samotnych pada według obliczeń przybliżonych 50—80% młodzieży w wieku dojrzewania.

Widocznie cały arsenał jaki stosujemy nie zawiera środków dość skutecznych. Jakież są wobec tego widoki na przyszłość? Niewątpliwie i w tropieniu spirochet i gonokoków można robić dalsze postępy — zdaje się jednak być niewątpliwym, że decydujące rozultaty osiągnąć pozwoli raczej oddziaływanie w znaczniejszej niż dotąd mierze i w inny jeszcze niż dotychczas sposób już nie na chorych, a na tych co są zdrowi. Chorym należyte starania i dozór pozostawiamy. Zdrowych będziemy starali się uodpornić przeciwko pokusom zmysłowym.

Oczywiście punkt ciężkości leżeć będzie w wychowaniu. Czy tylko moralnem? Rzućmy okiem tam gdzie system wychowawczy i tryb życia jest inny niż u nas, — jak tam przedstawia się życie płciowe młodzieży?

Otóż ankiety angielskie mówią, że na 1000 studentów angielskich tylko pięciu nie mogło poszczycić się niewinnością. Prof. Piasecki w pracy swej „Wychowanie fizyczne w uniwersytetach" wypowiada przeświadczenie, że „wyższa moralność płciowa młodzieży angielskiej, tłumaczy się nietylko postawą społeczeństwa angielskiego, które rozpusty nie toleruje i nie podziela rozpowszechnionego u nas przesądu o szkodliwości abstynencji płciowej młodzieńców, ani też samem życiem życiem bardziej uporządkowanem i karnem w College. Popęd płciowy pozostaje silnym popędem mimo tych warunków, a młody anglik spożywając mięso trzy razy w dniu nie osłabia go bynajmniej lecz wzmacnia. Ale ruch energiczny pod gołem niebem daje mu znakomitą derywację".

To odnosi się do młodzieży studjującej. Wiadomo, że w wojsku szczególniej podczas wojny choroby weneryczne szerzą się zatrważająco. Otóż w korpusie amerykańskim, który działał we Francji odsetka wenerji była o wiele niższa niż w armjach

innych. Oddając sprawiedliwość energicznej akcji profilaktycznej, jaka tam była prowadzona, jednak musimy zauważyć, że armja amerykańska hołdowała gorliwie sportom i miała wzorowo zorganizowane życie kulturalne żołnierzy. Zresztą zauważono to już w wielu oddziałach wojskowych nie amerykańskich i w różnych środowiskach młodzieży, że wprowadzenie kulturalnych rozrywek, a szczególniej ćwiczeń sportowych wywołało nagły spadek częstości zapadnięc na choroby weneryczne.

Stwierdzając więc na podstawie danych nie budzących wątpliwości, że rozpowszechnienie sportów odbija się odwrotnie proporcjonalnie na panowaniu chorób wenerycznych, łatwo dostrzeżemy, że uprawianie sportów świadczy znakomite usługi we wszystkich momentach tej akcji, która najskuteczniej zabezpiecza od następstw folgowania zmysłom. Momenty owe są następujące:

odwrócenie od okazji do zetknięcia się z prostytucją, od wszelkich rozrywek zatrutych nią (kawiarnie wielkomiejskie, kina, teatrzyki i t. p.) oraz od używania alkoholu.

usunięcie podniecenia seksualnego. Skierowanie energji w innym kierunku.

poddanie instynktów pod władzę woli świadomej.

rozbudzenie zainteresowań, utrwalenie zamiłowań i stworzenie takiego życia wewnętrznego, które jedynie może zapewnić stan odporności na tentacje zmysłowe przygodne.

Pierwszy moment znajduje się w sferze działania praw fizycznych, drugi fizjologicznych, trzeci psychicznych.

Po kolei odpowiem co za skutki dla życia płciowego może mieć w każdej ze sfer wymienionych uprawianie sportu.

A więc, po pierwsze, sport wręcz fizycznie odciąga młodzież od knajpy i od ulicy. Nie można przecież jednocześnie być i na boisku i w kawiarni; jest to fizycznem niepodobieństwem. Im więcej boisk założymy, tem mniej chłopców wałęsać się będzie po ulicach zawierając doraźne znajomości. Dochodzi tu jeszcze nader ważna okoliczność. Sportowcy nie piją alkoholów. Nikt im zresztą nie może zabronić pić. Ale poprostu kto pije — ten szybko przestaje być sportowcem — bo traci „formę" sportową. I to skuteczniej powstrymuje od picia, niż złotousta propaganda trzeźwości, wisząca w powietrzu, a żądająca uroczystych przyrzeczeń i wyrzeczeń się. Kto zważy nikczemne pośredntctwo alkoholu w nabywaniu chorób wenerycznych — (podług Forela 75% zakażeń wenerycznych następuje w stanie podochocenia alkoholem) oceni należycie wartość sportowej abstynencji od wódek.

Podobnie także jest z powściągliwością seksualną; ambicja sportowa nie godzi się z folgowaniem zmysłom. Albo — albo! Rezultaty sportowe to liczby. I to wiele mówiące. Każdy kieliszek, wieczór źle spędzony, każde szafowanie energją nerwową, i już chronometr to zauważy, a sędzia sportowy zarejestruje. Skutki są doraźne, widoczne — fizyczne, składają się w czasie i w przestrzeni, mówią wyraźnie językiem cyfr.

W Niemczech sport dokazał tego, że rozpijaczona studenterja poniechała libacji, a nieposiadanie kochanki przestało oficera okrywać śmiesznością.

Sport jest zaciętym wrogiem pijactwa i rozpusty — i fizycznie wprost wypycha te obyczaje z obrębu życia młodzieży. Zajmuje czas, który inaczej mógłby być spędzony w sposób wątpliwy dla zdrowia fizycznego i moralnego, — prowadzi do miejsc oświetlonych słońcem, a nie elektrycznością lub gazem, do przestrzeni otwartych, położonych wśród zieleni, pełnych tlenu życiodajnego i radości.

Fizjologiczną przyczyną wzmożonej pobudliwości jest tryb życia sedentarny, do którego jeszcze i dzisiaj przeciążenie szkolne młodzież zmusza. Wskutek braku ruchu i powierzchownego oddychania, wytwarza się przekrwienie w okolicach narządów płciowych, wywołujące ich podrażnienie i wszelkie dalsze tego skutki. Na to przecież żadne perswazje, ani lekcje uświadamiające nie pomogą! Tylko ruch jeden! Zabawy na otwartem powietrzu, gry ruchowe — sport wreszcie dla danego wieku odpowiedni, bo te zajęcia popędzą krew do płuc, do rąk, do nóg, a odciągną od brzucha i od głowy. Takie oto jest *fizjologiczne* zwalczanie zmysłowości zapomocą sportu!

Ta sama energja, która przedwcześnie wyładowana na drodze zmysłowej marnuje się i potencję życiową obniża, może być zużytkowaną pożytecznie w innej sferze życia i obróconą nawet na pomnażanie władz fizycznych lub duchowych. Zacytuję Payota (Kształcenie Woli), według którego: „w fizjologji tak samo, jak w budżecie, możliwymi są przelewy funduszów, można też sumy niezużytkowane zapisać w innej rubryce. Należy tu odnaleźć pewien system równoważenia i jakiemkolwiek będzie źródło siły nadmiernej, znużenie jakiegokolwiek rodzaju pochłonie ją i zniszczy".

Pogląd ten jest o tyle słuszny, że ruch mięśniowy jest istotnie źródłem realnych doznań przyjemnych. Tissié („L'éducation physique et la Race") dowodzi, że pierwsze doznania przyjemne płodu, które później w życiu psychicznem dadzą znać o sobie, powstają w mięśniach przy pierwszych ruchach wyprostnych. Cechą fizjologiczną muskułów jest fazowość ich pracy, składająca się ze skurczów i rozkurczów. Związek ścisły ośrodków nerwowych z komórkami mięśniowemi sprawia, że długotrwałe pozostawanie w skuleniu wytwarza stan niewygodny, który utrwala się w psychicznej sferze mózgowia, jako doznanie przykre. Przeciwnie, ruch włókien mięśniowych, ich rozciąganie się, układ nerwowy ośrodkowy rejestruje, jako przeżycia o chakterze przyjemnym.

Sport mógłby z łatwością dostaczyć dowodów, że istnieje specjalna rokosz pracy mięśniowej, dochodząca do upojenia szybkością ruchu lub jego rytmem. Stąd to zapewne źródło bierze zajadłość jeźdźców, rowerzystów, taniec do upadłego i t. p. W każdym razie, zadowolenie, osiągane z ruchu i pracy mięśniowej, jest zjawiskiem, nie ulegającem wątpliwości, realnem. I wydaje się, że ono może zastąpić zadowolenie natury płciowej. Ale nie, jak mylnie sądzą, przez przytłumianie „głosu krwi", instynktu zapomocą zmęczenia. Poprostu przez otworzenie innego okna na świat zewnętrzny. Zachodzi tu rzeczywiste zastępstwo jednego rodzaju zadowolenia przez inny.

Sfera płciowa pobudzana jest nietylko na drodze, wiodącej przez narządy, specjalnie jej słu-

żące, lecz również przez mózg. Zmysłowość jest cechą normalną istot żyjących, Chodzi tylko o to, aby nie dochodziła do głosu przedwcześnie i niepotrzebnie, aby nie wyłamywała się z pod władzy woli świadomej.

Jednak nasze życie kulturalne, a już szczególniej wielkomiejskie, sprzyja rozbudzeniu wczesnemu zmysłowości. U młodzieży wraz z dojrzewaniem pojawia się ochota do naśladowania dorosłych. Wojna poniekąd zaspakaja te skłonności. Na wsi pewien upust temu popędowi daje wczesne branie podrostków do pracy ciężkiej, zwykle wykonywanej przez starszych. W mieście i w czasach pokoju przedział między trybem życia młodzieży, a życiem dorosłych, jest większy. Istnieje atoli dziedzina, w której chłopiec łatwo może udawać dorosłego. To dziedzina erotyzmu. Otóż wielką usługę młodzieży oddać jest możności sport—choć nie porywa się do walki wręcz z czynnikami, podniecającymi imaginację oraz erotyzm, — dlatego że poprostu ofiaruje inną dziedzinę, w której młodzieniec może upodobnić się do człowieka dorosłego, arenę także walki—choć nie orężnej—boisko sportowe.

Mądrze apeluje do męskości harcerstwo przy zwalczaniu najbardziej ukrywanego grzechu młodzieży, gdy zwraca się do niej tak: „palenie, picie i gra są grzechami mężów i dlatego nęcą niektórych chłopców, ale „tamto" nie jest grzechem mężów. Mąż może tylko wzgardę mieć dla niedołęgów".

Nie oto chodzi, aby zmysłowość zabić, ani przytłumić, a tylko o to, żeby ją podporządkować psychizmowi. Moralność podług L. Weilera jest kodyfikacją konieczności fizjologicznych i psychologicznych, narzucających się istotom pojedyńczym lub zbiorowym pod groźbą zniknięcia i śmierci. Pożądanie zmysłowe nie powinno być instynktem, błądzącym samopas. Zadaniem wychowania jest wytworzyć pewną odporność moralną na pokusy zmysłowe, ale cel ten osiągnąć można tylko przez łączne zastosowanie metod wychowania etycznego i wychowania fizycznego.

Że wola, aby była pożyteczną społecznie, musi być sługą pojęć moralnych, to wszyscy wiedzą. Mniej pamiętamy o tem, że w życiu praktycznem moralność nabiera wartości dopiero dzięki woli. A wola niczem nie jest podobna do natchnienia, przychodzącego niewiadomo jak i skąd. Znamy dobrze jej siedlisko anatomiczne: to przednia część mózgu, przeznaczona do wyższych funkcyj psychicznych. Znamy też jej sąsiedztwa i to wiemy, że między przednią częścią mózgu — psychiczną, a tylną — siedliskiem czynności życiowych i instyktów — leży część mózgu, zawiadująca życiem ruchowem, pośrednicząca między psychizmem, a popędami. To, co trafnie już J. J. Rousseau określił, gdy pisał, iż: „im ciało silniejsze, tem jest powolniejszym sługą woli, im słabsze — tem łatwiej górę bierze nad duchem" — nam jasno się przedstawia w świetle, rzuconem przez postęp psychofizjologji, jako rola wychowania fizycznego w wychowaniu etycznem. Siła popędu do utrwalenia rodzaju jest odwrotnie proporcjonalna do ustopniowania rozwojowego, to znaczy, im niższe miejsce zajmują organizmy, tem bardziej ów popęd pochłania inne; im wyższe — tem większa rola popędów innych. U człowieka wola zaprowadza ład wśród popędów.

Chcieć jest to właściwie poczuwać się do możności wykonania. Jeżeli brak mi tego poczucia wykonalności, to mogę pragnąć czegoś, marzyć o czemś, ale nie *chcę*. W sporcie chcenie jest zarazem świadomością środków wykonawczych, jest poczuciem siły i władzy, panowania nad sobą, nad koniem, zwierzyną, szczytem górskim, przestrzenią. Impuls sportowy nie ma pochodzenia zwierzęcego. Zwierzęta bawią się, ale sport to coinnego, to coś znacznie więcej, niż zabawa — to dążenie do potęgi, do doskonałości. Sport zatem jest funkcją człowieczeństwa.

Wszystkie czynniki, które osłabiają psychizm wyższy: rozumowanie, ośrodki hamujące i wolę, popuszczają cugli popędom niższym. Takim właśnie czynnikiem obok alkoholu jest znużenie. Zarówno wysiłki cielesne, jak przejścia moralne, powodują znużenie, które przyćmiewa psychizm wyższy. Stąd pobudliwość płciowa naszej młodzieży szkolnej. Stąd zmysłowość neurasteników.

Zmęczenie znosi kontrolę rozumu i osłabia wolę, może przeto być powodem różnorodnych wybryków, podszepniętych przez popęd zmysłowy. Jakże często popełniają gwałty wojska, utrudzone marszami i zgnębione niepowodzeniem, a szczególniej maruderzy, a więc ci właśnie, którzy z powodu znużenia, nie są w stanie, albo wskutek braku poczucia obowiązku i dyscypliny nie starają się dotrzymać kroku swym oddziałom.

Znają dowódcy to prawo psychiczne, bo gdy mają do czynienia na wojnie z oddziałami, w których rozprzęgła się karność, to przedewszystkiem dają im wypocząć, wyspać się, a potem już z łatwością ujmują w żelazne karby dyscypliny.

U neurasteników psychizm wyższy nie posiada władzy dostatecznej nad instyktami cielesnymi. Otóż sport stawia ich psychikę w pierwotniejsze warunki działania, daje jej względny wypoczynek, który to sprawia, że przywróconym być może normalny stosunek hierarchji sfer psychicznych.

Psychika sportu, która jest zjawiskiem złożonem, ma dominujący ton—współzawodnictwo. Ten tak naturalny w przyrodzie bodziec realnie jest związany zapomocą woli z aparatem mięśniowym. A tego związku właśnie brak w codziennem życiu cywilizowanych, i to tłumaczy, dlaczego sport staje się zjawiskiem społecznem, jako konieczność psychofizjologiczna, narzucająca się społeczności kulturalnej.

H. Spencer, pomimo szczerych chęci, nie przysłużył się dobrze ćwiczeniom fizycznym, jako metodzie wychowawczej — przez swe słowa, że naród powinien się składać z dobrze rozwiniętych zwierząt-ludzi. Była to, oczywiście nieco za gorąca reakcja na panującą w wychowaniu obojętność dla spraw ciała. Ależ to właśnie utrzymuje ogół przy lekceważeniu wychowania fizycznego i sportu, że czynności takie uważane są bądź za rozrywkę godziwą, bądź za ćwiczenia higjeniczne i — koniec. O tem, że ćwiczenia ruchowe należą tyleż do psychologji, co do fizjologji i higjeny, albo nie wie się, albo nie pamięta. Atoli chyba wolno mieć nadzieję, że wraz z upowszechnieniem się świadomości, że ruch wpływa na tworzenie pojęć i buduje charakter, nastąpi oficjalne uznanie sportu za

jeden ze środków, i to nie ostatni, — wychowania narodowego.

Może być sport lekarstwem na znużenie psychiczne, na rozprzężenie moralne, a w ten sposób przyczyniać się do wytworzenia stanu odporności moralnej na pokusy zmysłowe. Można tu dodać zastrzeżenie, że nadużycia sportowe ze swej strony prowadzić mogą do znużenia wraz z jego skutkami psychicznemi.

Wytworzenie odporności moralnej! Co za ogromne zadanie! Oczywiście, że środkiem tej odporności będzie wychowanie etyczne, tylko o to chodzi, że etyki nikomu ofiarować nie można w prezencie. Każdy sam sobie wyrobić ją musi; miał rację ojciec angielskiego wychowania sportowego, ksiądz Tomasz Arnold, gdy twierdził, że młodzież etykę swą sama sobie buduje z materjałów, jakie ma do dyspozycji, i że w tej pracy twórczej nikomu się nie da zastąpić.

Pedagogja aktywistyczna, dopomagająca młodzieży do budowania sobie światopoglądu i etyki, jedynie słuszna, posiłkować się musi sportem, jako czynnikiem absolutnie koniecznym, który nie rości sobie bynajmniej pretensji do górowania nad nauką książkową, ani tembardziej do zastąpienia dogmatów moralnych — żąda tylko równouprawnienia

Zainterosowania, upodobania, jeżeli mają trwale skierowywać młodzież do rzeczy wzniosłychi muszą być dziełem przeżyć. Sport daje tysiąc okazji po temu.

Najpilniejsze zadanie Komitetów W. F.

Wszyscy już chyba zgadzają się na to, że młodzież powinna uprawiać ćwiczenia fizyczne, aby zdobywać siły, pogodę ducha i urobienie społeczne. Takie są bowiem skutki uprawiania gimnastyki, zabaw i gier ruchowych oraz sportów. Wiemy i to także, że cała młodzież tego trybu wychowawczago potrzebuje, a nietylko młodzież szkolna. Więc również ta, która po opuszczeniu szkoły powszechnej ima się pracy zawodowej, zapełnia fabryki, warsztaty, magazyny i pracuje na roli. Zbędne też chyba przypomnieć, że pod względem ćwiczeń fizycznych nie powinny być upośledzone dziewczęta. Przeciwnie należy bodaj więcej niemi się zająć niż chłopcami, bo ci z powodu większej przedsiębiorczości, a łatwiejszego wyłamywania się z krępujących rygorów — rychlej i częściej stwarzają sobie okazję do oddawania się rozrywkom ruchowym.

I jeszcze jedno: szkoły dające dziatwie i młodzieży choć trochę ćwiczeń fizycznych zamykają swe klasy na lato: czyli na okres najkorzystniejszy w naszym klimacie do cwiczeń na wolnem powietrzu. na okres pozatem, kiedy działanie słońca jest najżywsze, co stwierdzamy naocznie jeśli mierzymy i ważymy młodzież regularnie. Wtedy widzimy, że w okresie letnim najwięcej młodzież rośnie i przybywa jej wagi. Nie powinno nas to dziwić, boć przecież dzięki słońcu drzewa okrywają się liśćmi, dzięki promieniom jego życiodajnym rozwijają się kwiaty, zboża rosną. Człowiek nie stanowi pod tym względem wyjątku w przyrodzie, i dlatego młody człowiek rosnący, rośnie głównie w okresie ciepłym i słonecznym roku. Potrzebę ruchu uwzględniają dzisiejsze programy szkolne. Może niedostatecznie, może nie wszystkie szkoły stosują się do wskazówek ministerstwa. W każdym razie zasada jest wypowiedziana. Brzmi ona: obowiązkiem szkoły jest dać ogólne wychowanie, a więc nietylko wykształcenie umysłu, ugruntowanie pojęć moralnych, ale też bodźce do rozwoju cielesnego i związane z nimi wpływy na charakter i usposobienie społeczne.

Jednak stwierdzamy z łatwością, że szkoła nie wystarcza dla powodów już wyżej wyłuszczonych. Musi więc zjawić się na scenie jakaś instytucja społeczna, która zajmie się młodzieżą nie szkolną, dopomoże władzom szkolnym do zrealizowania wskazówek ministerjalnych i wreszcie zajmie się specjalnie wykorzystaniem lata, właśnie tego okresu, gdy szkoły są nieczynne.

Tą instytucją są Komitety W. F. i P. W., które w r. 1927 zreformowano, upraszczając ich konstrukcję zgodnie z doświadczeniem, które wykazało, że Komitety te z powodu swej ociężałości przeważnie mało pracowały, a chciały się uważać raczej za ciała reprezentacyjne.

Reforma dokonywująca się ma Komitety uczynić bardziaj sprawnymi. Skoro jednak ma się działać, to trzeba wiedzieć co robić. Chodzi o plan pracy i to plan na czas najbliższy.

Młodzieży nie potrzeba zachęcać do ćwiczeń fizycznych. Ona sama się do nich garnie. Ale młodzież chcąca ćwiczyć niema gdzie ćwiczyć. Pierwsze tedy nasze zadanie dotyczy terenów ćwiczebnych. To jest to najważniejsze, co mają do zrobienia Komitety lokalne, powiatowe, a już szczególniej miejskie. Członkowie tych Komitetów winni zbadać warunki terenowe swoich okręgów działania i uzyskać oddanie wszelkich odpowiednich placów na potrzeby wychowawcze młodzieży. Pamiętać przytem trzeba, że tereny dla naszego celu nie mogą być oddalone od osiedlisk. W miastach np. każda dzielnica potrzebuje w swoich granicach takich placów. I rzeczywiście przestrzenie wolne są. Bywają to niezabudowane jeszcze place, skwery, czasem gazony, które zakładano ku ozdobie miasta. Czy nie jest jednak najlepszą ozdobą miasta rój młodzieży zabawiającej sie jakąś grą sportową?

Oczywiście uzyskanie terenów dla ćwiczeń ruchowych nie może się obyć bez współdziałania zarządów gmin i osób prywatnych. Często mogą przyjść tu z pomocą instytucje rządowe. Zadaniem więc Komitetów będzie nakłanianie władz komunalnych i osób prywatnych do energicznego, a ofiarnego współdziałania, co pozwoli wykorzystać wiele terenów leżących dziś bezużytecznie, a nawet zdobyć całkiem nowe.

Może nie będzie zbędnem zaznaczyć, że nie chodzi w tej chwili o budowę stadjonów wielkich z trybunami i t. d. Nie powiem, że nie są one potrzebne. Owszem, ale nie są najpilniejsze. Najgwałtowniej potrzeba nam placów. Poprostu placów ogrodzonych jakkolwiek, aby widzowie zbytnio nie przeszkadzali. Plac nawet niewielki już wystarcza,

aby na nim ustawić siatkę do piłki latającej, kosze do piłki koszykowej i rozpocząć wielką zaiste pracę wychowania i uspołeczniania młodzieży, należącej do sfer najbiedniejszych i najmniej uspołecznionych. Sądzę, że w planie pracy na najbliższą przyszłość dobrze byłoby zastosować metodę koncentracji wysiłku. Nie rozpraszać się na różne przedsięwziecia, popieranie różnych gałęzi sportu. Sportowcy są ludźmi energicznymi, jakoś jeszcze dadzą sobie radę. Za to zająć się trzeba najmniejszymi i najmniej możnymi. Postawmy sobie w programie pracy na lata najbliższe propagandę gier ruchowych. Będzie to najłatwiejsze do osiągnięcia, a jednocześnie najpożyteczniejsze, bo gry zbiorowe działają wybitnie uspołeczniająco przy całej swej wielkiej wartości dla zdrowia i wyrobienia sprawności ustroju. Również i sprawa kierownictwa przy grach takich jak siatkówka i koszykówka, już nie mówiąc o palancie, kwadrancie i innych bardzo cennych grach ruchowych — upraszcza się znakomicie. Podczas gdy prowadzenie gimnastyki jest rzeczą trudną, kierowanie zaprawą sportową też wymaga dużej znajomości przedmiotu, której nie zdobywa się w krótkim czasie, można przygotować osoby inteligentne do kierowania grami wymienionemi w ciągu 20—30 godzin.

Środki materjalne potrzebne na puszczenie w ruch jakichś 20-tu takich placów są wprost nikłe dla budżetu gminnego, już biorąc pod uwagę, że i kierownik otrzyma wynagrodzenie za swoją pracę.

Gminy uważają za swój obowiązek zakładać instytucje dobroczynne opiekuńcze, oświatowe i lecznicze. Najwyższy czas, aby do tych niewątpliwie szczytnych zadań dołączono wychowanie fizyczne szerokich mas młodzieży. Wychowanie bowiem t. z. fizyczne, jest jednocześnie wychowaniem moralnem i społecznem.

O podstawach przysposobienia wojskowego

Organizacja armji nie przedstawia pod pewnym względem żadnych wątpliwości. Pod tym mianowicie, że siła zbrojna Państwa w przyszłości, jak i w tej wielkiej wojnie, opierać się będzie na powszechnej gotowości do mobilizacji. Wytwórnie, całe gospodarstwo społeczne, drogi komunikacyjne, magazyny — wszystko to idzie w służbę armji, gdy wojna wybucha i owa mobilizacja przemysłu oraz całego w gruncie rzeczy życia publicznego musi być z góry obmyślana i przygotowana. Ale przedewszystkiem oczywiście przygotowani muszą być ludzie, ten materjał ludzki, który zapełni nam nietylko bataljony i szwadrony, ale który czy to w armji, czy w społeczeństwie zajmie posterunek mu przez wojnę wyznaczony i tam chlubnie obowiązek swój spełni. Pod tym kątem widzenia szczególnej wagi dla nas wojskowych nabiera kwestja wychowania publicznego. Musimy się nietylko interesować nią, ale skoro armja odpowiada przed społeczeństwem za całość i potęgę Rzeczypospolitej uzyskujemy prawo wejrzenia w plan wychowawczy rządu i zażądania, aby metody pedagogiczne były uzgodnione z potrzebami siły zbrojnej Państwa.

Zresztą nie będą to zgoła żadne nowatorskie idee. Wzgląd na przygotowanie do żołnierki dominował w szkołach Grecji starożytnej, a i w czasach nowszych duch wojny nieraz wtrącał się do spraw wychowawczych, czasem zupełnie nowe stwarzając metody pedagogiczne. Gdy jednak idea nową nie jest — to zjawia się ona w świetle nowem, bo z jednej strony w blasku nowożytnych pojęć pedagogicznych, z drugiej strony z ogromnym zasobem doświadczeń poczynionych w czasach ostatnich przed wojną i wreszcie podczas kilku lat wojennych. W tym też porządku postępować będziemy wykładając najpierw czego od młodzieży wstępującej do wojska oczekiwać mamy, a potem przegląd czyniąc prób, jakie w różnych krajach poczyniono.

„Każdy obywatel we wszystkich krajach, ale osobliwie w Rzeczypospolitej żołnierzem, to jest obrońcą ojczyzny swojej być powin en". Uprzemysłowienie wojny nowożytnej nic nie umniejsza wartości człowieka — a właśnie rozszerza znakomicie pojęcie obrońcy Ojczyzny do tego stopnia, to jeśli zapomnimy o zewnętrznych oznakach — granica między żołnierzem — obrońcą granicy, a obywatelem — obrońcą Ojczyzny zaciera się. Bo broni i zwycięża nietylko ten, co z bronią w ręku stoi w polu, ale i ten co broń kuje lub ją sprowadza, ten co karmi żołnierza i zaopatruje go we wszystkie dziwy nowożytnej techniki wojennej, a krajowi ułatwia przetrwanie kryzysu. Nawet w samej armji nie wszyscy walczą orężnie Policzmy ile pracuje nad organizacją, administracją — weźmy wszystkie służby pomocnicze. Gdy porachujemy, to okaże się, że conajmniej tyluż pracuje na tyłach ilu stawa w linji ognia. I czy troska nasza o przygotowanie tych pracowników armji do spełnienia obowiązku miałaby mniejszą być, niż o wyćwiczenie wojowników? Bynajmniej: wszakże od ich to sumienności, nieraz odwagi, a zawsze energji zależy wyposażenie wojska, zaopatrywanie, żywienie, opieka sanitarna i t. p. Im też potrzebna jest tężyzna ciała i ducha, aby sprostali swym zadaniom, czasem bodaj jeszcze cięższym niż zadania „linjowych". Znów też, kto staje oko w oko z nieprzyjacielem— winien posiadać jeszcze pewne specjalne zdolności i umiejętności prócz cnót ciała i charakteru, o których wyżej była mowa. Zanalizujemy warunki bojowe, te mianowicie, które dotyczą bezpośrednio każdego służącego w polu. Elementy, które wysuną się na plan pierwszy są następujące: niebezpieczeństwo, wysiłki fizyczne, niepewność losu, Niebezpieczeństwu i głosowi samoochrony żołnierz przeciwstawi męstwo, energję w działaniu. Wysiłki fizyczne wykonywać będzie dzięki wytrwałości opartej na zdrowiu i sprawności. Niepewność losu — natrafi na epokę głęboko wrodzonego poczucia obowiązku. Przypadkom przeciwstawia się inicjatywa i równowaga duchowa.

Weźmy więc żołnierza linjowego, jako typ żołnierza kompletnego i sformujmy dane jakie potrzebne mu są do spełnienia godnej swej roli. Będą to dane następujące:

1. Zdrowie.
2. Sprawność.
3. Charakter.
4. Obycie z polem (czyli terenem, który jest tym żywiołem, w którym żyje i obraca się żołnierz).
5. Znajomość służby wojskowej (użycia broni, służby polowej, musztry i t. p.

Zauważmy, że punkt piąty odnosi się bezpośrednio do żołnierza linjowego, że pierwsze cztery punkty jednako ważne są dla wszystkich członków armji i wreszcie pierwsze trzy są tyleż cnotami wojskowemi, co obywatelskiemi. Nie można nie przytaknąć Williamowi James'owi, gdy powiada, że męstwo, karność i ofiarność, to opoka, na której stanąć musi nietylko armja ale i całe społeczeństwo.

Zastanówmy się teraz, jakiego czasu potrzeba, aby cechy wymienione w oddzielnych punktach rozwinąć w żołnierzu. Paragraf pierwszy wymienia zdrowie: jest oczywiste, że całe życie dziecka i młodzieńca decyduje o tym stanie zdrowia, w jakim poborowy zjawia się na komisję przyjmującą. I dla armji i dla bezpośrednio zainteresowanego rzecz to wagi olbrzymiej. Dalej mowa o sprawności, czyli umiejętnem władaniu narządami ruchu i umiejętnem używaniu narządów zmysłów — więc spostrzegania. Sprawność decyduje o powodzeniu oddziałów w akcji i nieraz decyduje o zdrowiu i życiu żołnierza, ale tego, co na miano sprawności fizycznej zasługuje. Nie da się to naturalnie osiągnąć w drodze i czasie wyszkolenia rekruckiego.

Tem bardziej powtórzyć wypada taki sam sąd, gdy chodzi o charakter. Prawda, że wojskowe metody szkolenia rekrutów mogą do pewnego stopnia przekształcić ich usposobienia w kierunku wymagań wojskowych, ale jaka to będzie zmiana powierzchowna i nietrwała, jeśli całe urabianie charakteru wojska ma się odbywać w wąskich ramach szkoły rekruckiej. Nie inaczej przedstawia się sprawa, gdy mowa o obyciu z terenem, z drogami, przestrzenią, odległościami. Jakże inaczej czuje się w kompanji człowiek, zorjentowany w przestrzeni, trafnie oceniający odległości, znający las i wody, człowiek jednem słowem zżyty z przyrodą i umiejący czytać w jej księdze. A jak całkiem inaczej ten, co całą swą orjentację opiera na przeczytanym, albo wykutym nawet podręczniku terenoznawsta.

I wreszcie mamy punkt piąty, gdzie mowa o znajomości służby polowej i wogóle o ścisłej sztuce żołnierki. Wiadomo powszechnie, że te rzeczy dla kogoś, kto posiada dane określone w punktach poprzednich, są nader dostępne. Godzą się na to wszystkie powagi wojskowe. Z powszechności tego poglądu wynika, że znane wyrażenie: „dajcie nam ludzi zdrowych i dzielnych—a już my z nich sobie zrobimy żołnierzy" — przypisywane jest to temu, to owemu znakomitemu wodzowi.

Chciałbym zwrócić uwagę na zjawisko następujące, a często zaznaczające się w życiu armji w polu. Żołnierze bez względu na późniejsze ich użycie wszyscy przechodzą wyszkolenia rekruckie, wszyscy uczą się władania bronią i poruszania w terenie. Następnie jedni idą do oddziałów bojowych, inni do służb pomocniczych. Zdarza się atoli czasem konieczność użycia do boju żołnierzy z taborów, ordynansów i t. p. I wówczas okazuje się, że ludzie ci mają nie wysoką wartość bojową. Jednak zdarzają się i w służbach pomocniczych jednostki, zadziwiające swą inicjatywą bojową i bystrą orjentacją i niemal zawsze są to sportowcy. Widocznem więc jest, że ogólne przygotowanie ciała i ducha są to naprawdę trwałe podstawy działalności żołnierskiej, podczas gdy wyszkolenie rekruckie, gdy nie jest troskliwie podtrzymywane osuwa się i idzie w zapomnienie. A nie potrzeba dowodzić jaka tężyzna ożywi armję, gdy cała masa ją stanowiąca będą to ludzie wyrobieni jak się należy co do sprawności psycho-fizycznej.

Reasumujemy zatem: zdrowie, sprawność i charakter—owe cnoty wszystkim potrzebne bez różnicy trzeba hodować latami, przyczem w dążeniu do celu t. j. do przygotowania młodzieńca do żołnierki, wychowanie moralne i wychowanie fizyczne uzupełniają się wzajem.

Rzeczy to znane. Zapewne, ale czy i w życie wprowadzone? Otóż właśnie, że nie. Jeszcze i szkoły nie uczyniły wszystkiego, co uczynić winne i co niewątpliwie uczynią w przyszłości. Jeszcze miasta i gminy wiejskie nie dostarczyły młodzieży placów i parków zabawowych. Jeszcze rząd nie dał nam licznej rzeszy kierowników i instruktorow. Jeszcze inicjatywa społeczna nie rozlała się tak szeroko, aby rozpalić wśród młodzieży zamiłowanie do gier ruchowych i do sportu. Dlaczego tak się dzieje, dlaczego przystępujemy dopiero do reform i szerszej pracy w momencie, gdy w innych krajach szczęśliwszych, robota oddawna kipi — wiadomo. Ale też z podwójną energją musimy dzisiaj działać. Nie dawajmy się jeno pociągnąć pozorami, nie popełniajmy błędów, które już inni popełnili. ale i porzucili dla drogi racjonalnej. Mówimy głośno, że chodzi nam o powszechne uzdolnienie do obrony ojczyzny, ale też powiedzmy, jak owo przygotowanie rozumiemy.

Tembardziej jest to konieczne, że przy niskim, niestety, u nas poziomie uświadomienia ogółu w sprawach związanych z wychowaniem fizycznem słyszy się słowa: militaryzacja szkoły, militaryzacja wychowania. Zadanie szkoły przygotować wychowanków do życia. Jeżeli to uczyni, młodzież tam otrzyma obok umysłowego niemniej staranne wychowane fizyczne. Wojsko musi i będzie się interesowało budową szkoły i ma prawo żądać, aby wytknięta przez plan równowaga w ćwiczeniu umysłu i ciała była rzeczywistością, a nie słowem. Ale szkoła to dobiero część młodego pokolenia. Zapytuję, gdzie swój skarb zdrowia cielesnego i duchowego pomnaża, gdzie sprawności ćwiczy młodzież ta, która po wyjściu ze szkoły powszechnej zapełnia warsztaty, fabryki i kantory. Kto się nią opiekuje? Jest co prawda parę instytucji społecznych, działających w tym duchu, ale to kropla w morzu. Harcerstwo, ta przepiękna idea i organizacja zacna wysługuje się szkole średniej głównie, wyręczając ją w jej obowiązkach, więc niema już sił na pójście między ten ludek opuszczony praktykantów, czeladników i terminatorów. Jednem słowem gros naszego kontygentu rekruta w okresie najniebezpieczniejszym, ale i najwdzięczniejszym do urabiania fizycznego i moralnego błąka się samopas. A pomyślmy ile by wygrała armja oraz go-

spodarstwo społeczne, gdyby ta młoda rzesza zagustowała w grach i zabawach ruchowych i nauczyła się w nich sumienności (fair plai), gdyby w sporcie wolę i ambicję ćwiczyła w wędrówkach po kraju i obozowaniu na łonie natury ukochała i poznała swą ziemię ojczystą. A dla nas najlepszym to będzie przygotowaniem militarnem młodego pokolenia, gdy otrzymamy rekruta wytrwałego w chodzeniu, umiejącego biegać, nie bojącego się ciemnego lasu i deszczu, a w grach i zabawach zdrowych zaprawnego do współdziałania, słuchania rozkazów i — rozkazywania.

Niedarmo pewien wybitny organizator armji angielskiej powiada: „Nie jesteśmy zadowoleni z naszego korpusu oficerskiego, większość naszych oficerów nie przykładała się za młodu do gier i zabaw sportowych, za to są oni pierwszorzędnymi matematykami".

A przecież Anglja słusznie się szczyci swem wychowaniem sportowem, do którego schyłek wieku XIX. dodał scouting — harcerstwo, pomysł generała Baden-Powella, pomysł szczęśliwy nietylko dla Anglji. Historja ruchu harcerskiego jest dość znana. Ograniczę się więc przytoczeniem paru zdań twórcy harcerstwa:

„Chłopcy są podobni usposobieniem do młodych psiaków. Należy im dopomagać, ale niezawiele i nie zawcześnie, muszą się bowiem uczyć „sami". Kluczem do ich umysłów jest nietyle sam przedmiot nauki, co sposób i warunki, w jakich nauka się odbywa. Panowie profesorzy mogą wymagać od swych uczniów uwagi wtedy tylko, gdy ich do uważania przygotowali. Krótko w odpowiedniej chwili wypowiedziana lekcja, np. przy ognisku lub w przerwie wśród zajęć czy rozrywek będzie skuteczniejsza, niż długie a nużące wywody.

U chłopców należy jaknajwcześniej budzić poczucie odpowiedzialności. Dyscyplinę i posłuszeństwo właśnie w drobnych rzeczach najsnadniej ćwiczyć można. Młodość niechaj pieni się ruchem i wesołością, wtedy, gdy jest to dozwolone. Naród potężny i kwitnący musi być karny Karność rozumiem jako posłuszeństwo przełożonym j obowiązkom. Bynajmniej nie należy starać się robić z chłopców żołnierzy, ale zato powtarzać jaknajczęściej, że i obywatele, gdy trzeba bronić ojczyzny, broń chwytają i walczą. Przeciwny jestem wprowadzaniu do metody harcerstwa zbyt wielu pierwiastków dyscypliny wojskowej, gdyż wówczas kierownik mierny, pozbawiony szerszego polotu ulegałby — pokusie ograniczania się drillem. System mój ma przedewszystkiem kształcić charaktery, pobudzać indywidualność i dawać wyrobienie życiowe.

Wielka wojna nauczyła Anglję, że musi i ona przygotować się do szybkiego przechodzenia od stanu pokoju do posiadania tęgiej i licznej armji, która wymaga ludzi nietylko do boju, ale i do służb technicznyah, które są rdzeniem armji współczesnych. Ma się to przygotowanie wyrazić w formie korpusów kadeckich (cadet corps) tworzonych przy szkołach. Zaznaczono w projekcie, że zadaniem tych oddziałów jest oszczędność czasu i środków na ćwiczenie w oddziałach wojskowych, jak również oszczędność na czasie oderwania młodzieży od zajęć pokojowych.

Projekt organizacyjny przewiduje oddziały dla chłopców młodszych 13 — 15 roku (junior cadets) i dla starszych (senior cadets). Mają być te oddziały formowane.

1. w szkołach
2. z młodzieży pracującej w biurach, pracowniach, sklepach, fabrykach i t. p.
3. w miastach i gminach.

Jako instruktorów projektuje się zatrudnić:
a) nauczycieli, którzy odbyli służbę w wojsku
b) oficerów rezerwy
c) dyplomowanych kierowników wychowania fizycznego.

Zakres zajęć i ćwiczeń:

Zabawy, gry ruchowe, sporty atletyczne, pływanie, ratownictwo, nauka higjeny, zaprawianie się, gawędy według wzorów harcerskich.

Ćwiczenia zimowe: Mustra formalna. Szermierka na bagnety. Taktyka elementarna.

Ćwiczenia letnie: Ćwiczenia zbiorowe w szerokim zakresie. Patrolowanie. Czytanie map. Meldunki. Ćwiczenia wzroku i słuchu. Obserwacje dzienne i nocne.

Znajomość broni: Celowanie. Strzelanie. Wyzyskanie terenu. Sygnalizacja. Użycie map i kompasu. Sztuka obozowania. Kuchnia. Higjena pożywienia, wody, wypoczynku.

Już podczas wojny wydano zarządzenie, aby wszyscy nauczyciele powołani pod standary, przeszli kurs wychowania fizycznego w szkole wojskowej.

We Francji sprawę militarnego przygotowania młodzieży, wniósł na porządek dzienny w r. 1881 Paul Bert, minister oświaty w gabinecie Gambetty. Wskutek jego zabiegów Minister wojny Billót powołał do życia organizację specjalną, a parlament przyznał na cel ten kredyt w kwocie miljona franków. Zaczęto więc organizować wycieczki, zawody sportowe, zabawy ruchowe. W r. 1911 liczono tam 11.000 towarzyst gimnastycznych, a 300.000 członków, 2056 towarzystw strzeleckich—oraz wielką liczbę towarzyst opiekujących się młodzieżą w wieku między szkołą a poborem. Nauczyciele przechodzą kursy Wychowania Fizycznego w szkole Joinville'skiej. Specjalna komisja przyznaje członkom pomienionych towarzystw świadectwa uzdolnień t. z **„breves d'aptitude„** — który daje prawo rekrutowi wyboru broni, oddziału, oraz przywileje pewne w otrzymaniu awansu na podoficera. Wszystkie te towarzystwa podlegają dozorowi wojskowemu. Specjalnie do tego działu delegowani oficerowie, wspomagają towarzystwa, dostarczając im personelu instruktorskiego, terenów i przyborów. Każdy Sztab Okręgu Wojskowego ma wyższego oficera (directeur regional) zarządzającego oficerami i kierownikami garnizonów i okręgów niższych. Dyrektor ma wraz z podwładnym mu personelem misję organizowania, popierania, wspomagania wszelkich poczynań pożytecznych dla wychow. fiz. w szkołach poza niemi, w zakładach przemysłowych i towarzystwach sportowych. Specjalne instrukcje dotyczące planu zajęć są opracowane przez szkołę gimnastyczną w Joinville. Kładą one jako podstawę gimnastykę i zabawy ruchowe.

Niemcy, gdzie w wieku XX ogromnie rozwinął się ruch na rzecz racjonalnego wychowania fizycznego, zawsze zdradzały skłonności do arcymilitarnego traktowania „młodzieży", a tem bardziej to wązkie stanowisko ujawniło się w instruk-

cjach podanych w czasie wojny ostatniej. Dane dotyczące innych krajów, acz ciekawe, muszę dla pośpiechu opuścić.

Jednakowoż wzory dobre, podane wyżej, a zaczerpnięte z Anglji i Francji wykazują, że tam nie ograniczają się podstawami, lecz że również i ściślejsze przygotowanie wojskowe ma tam miejsce, tylko że (i to jest fakt decydujący) owo szkolenie wojskowe jest uwieńczeniem urobienia ogólnego, przez zwykłe wychowanie fizyczne. U nas tym właśnie torem pójść potrzeba. Pilnując jaknajskrzętniej postępu racjonalnego w wychowaniu fizycznem — dodamy młodzieży również i ściślejsze wojskowe przygotowanie, a czyniąc to, aby rozumnie, czyli przez fachowo wyszkolonych kierowników, usługi oddamy armji, nie narażając ani szkoły ani społeczeństwa na militaryzację. Przypominam słowa, marszałka Piłsudskiego, że społeczeństwo nasze jest nadmiernie cywilne i obudzenie drzemiących tradycji i skłonności wojskowych, niezmiernie dodatnio może ożywić nad przerobieniem współczesnych polaków.

Wychowanie fizyczne. Sport. Przysposobienie wojskowe.

Zamiar przyspasabiania młodzieży zawczasu do służby w wojsku, był podejmowany przed wojną przez wszystkie rządy, które działając głównie przez Ministerstwa Oświaty i Wychowania wprowadzały do programów szkolnych, poszczególne elementa wyćwiczenia wojskowego, rzadziej próbowały na swoją rękę tworzenia oddziałów młodocianych niby — żołnierzy. Próby takie stale kończyły się fiaskiem i niejednokrotnie wywoływały kategoryczne protesty wychowawców i rodziców, co w niektórych przypadkach skłaniało rząd nietylko do zaniechania akcji, ale nawet do cofnięcia wydanych rozkazów. Jako rezultat tych prób niefortunnych przed samą wojną zaczął się ustalać nawet wśród sfer wojskowych pogląd taki, że wojsko chce od społeczeństwa otrzymać zdrowego, rozwiniętego fizycznie rekruta, a już żołnierza zeń zrobi samo.

Więc jeżeli teraz we Francji ustawa o obowiązkowem powszechnem wychowaniu fizycznem i przysposobieniu wojskowem młodzieży również powszechnem i obowiązkowem, obecnie przechodzi bez zasadniczych sprzeciwów, jeżeli w zwyciężonym państwie niemieckiem pojawia się bez długich dyskusyj podobna ustawa, to samo widzimy w Czechosłowacji, gdy wreszcie i u nas na potrzebę uchwalenia praw, wysuwaną przez Ministerstwo Spraw Wojskowych, godzą się inne władze państwowe i zamiarowi temu przychylna jest opinja społeczna — to przyczyna tego zjawiska leży niewątpliwie z jednej strony w doświadczeniach wielkiej wojny, które zmusiły do zasadniczej rewizji stosunku wzajemnego wojska i społeczeństwa, z drugiej strony w wynikach eksperymentu pedagogicznego, zrobionego przez słynnego generała angielskiego Baden-Powella, twórcy harcerstwa.

Oba te czynniki zbiegły się. Stało się jasnem, że współczesna wojna wciąga w wir walki bezpośrednio lub pośrednio wszystkich obywateli, a nietylko tych co służą lub służyli w wojsku, a następnie, że najważniejsze cechy dobrego żołnierza, jego zalety moralne i fizyczne wymagają wieloletniego wypracowywania. Ani krótki czas szkolenia rekruckiego, ani z konieczności maszynowy system masowego przerabiania rekrutów na żołnierzy, nie pozwalają na ugruntowanie elementów psychicznych i cielesnych, które stanowią podstawy przygotowania do boju. Weźmy pojęcie dyscypliny. Żołnierz, który był dyscyplinowany w karbach oddziału — jakże łatwo przestaje nim być, gdy tylko oddalił się od atmosfery, pod której ciśnieniem był karnym. Dla zagadnienia podtrzymywania nastroju wojskowego u żołnierzy zwolnionych do rezerwy interesującem będzie spostrzeżenie angielskie, że przeciętnie w ciągu dwóch lat żołnierz, który opuścił szeregi, wyzbywa się tego poczucia dyscypliny, które weń wsączono w czasie służby czynnej. Jeżeli tak jest w Anglji, gdzie przecież wogóle w społeczeństwie jest większe poczucie dyscypliny — to u nas sprawa ta jeszcze niepomyślniej się przedstawia.

Karność, wynikająca z nakazu zewnętrznego — jest powierzchowną, odkleja się niebawem jak tylko nie staje nakazu i jego sankcji. Natomiast wychowanie umiejętne może sprawić, że karność będzie wyrozumowana, wyczuta, stanie się przyzwyczajeniem, automatyczną funkcją psychiczną.

Wielka prawda zawiera się w słowach reformatora wychowania angielskiego Tomasza Arnolda, że „młodzież sama buduje swą duszę z materjałów, jakimi dysponuje — a w żadnym razie nie można za nią budować jej etyki".

Wzięliśmy oto dla przykładu pojęcie karności, ale szereg innych zalet moralnych, umysłowych, fizycznych, które są warunkiem koniecznym na żołnierza — wymagają podobnie wywoływania w ciągu długiego czasu i to wtedy, gdy i ciało i dusza są najplastyczniejsze. Z tego wynika, że do zabezpieczenia wartości wojska, więc bezpieczeństwa Państwa, nie można się obyć bez systematycznego, latami trwającego przygotowywania młodzieży do roli żołnierzy.

I jeżeli społeczeństwo doby dzisiejszej przenizane nurtami antymilitaryzmu, kwietyzmu, hasłami pracy organicznej, zerkające ku obłokom pokoju powszechnego i rozbrojenia, gotowe jest poddać się ustawie o powszechnem obowiązkowem przysposobieniu wojskowem—zawdzięczać to należy nietylko zrozumieniu rzeczywistości politycznej i sytuacji naszej militarnej, ale również zorjentowaniu się co do istoty owego przysposobienia wojskowego.

Jakież są jego części składowe?

Niechaj odpowie największy żołnierz wychowawca generał Baden-Powell. Podług niego na przysposobienie żołnierskie składa się:

1. charakter, w którym znajdziemy przedsiębiorczość, odwagę, wytrwałość i bystrość.
2. sprawność w użyciu broni i wykonywanie poruszeń taktycznych,
3. zdrowie i odporność na trudy,
4. patrjotyzm, obowiązkowość, ofiarność.

Wyobraźmy sobie, że tak oto według powyższego schematu przysposobiony młodzieniec nie trafił na wojnę, lub bodaj nawet wcale nie znalazł się w armji stałej. Czy tedy cały wysiłek wychowawczy, włożony w jego przysposobienie wojskowe, idzie na marne?

A więc nie, bo oto wszystkie cztery punkty programu przysposobienia wojskowego są jednocześnie przysposobieniem obywatelskiem. Mianowicie dobrego obywatela cechować muszą te same zalety charakteru, jakie wyliczono, gdy była mowa o żołnierzu

Zdrowie i wynikająca zeń sprawność fizyczna jest warunkiem szczęścia osobistego i pomyślności społecznej. Patrjotyzm jednakowo jest potrzebny cywilowi jak wojskowemu, z tem tylko, że to samo co u żołnierza uzewnętrznia się jako ofiarność, gotowość do oddania życia, u obywatela przybiera postać altruizmu, chęci do świadczenia usług bliźnim i bezinteresownego pracowania dla dobra kraju. Obeznanie się wreszcie z bronią i jej użyciem nie jest niczem innem, jak obeznaniem się praktycznem z mechaniką. Terenoznawstwo, ćwiczenia taktyczne, nie niezbędne w wychowaniu cywilnem, są atoli zajęciami nader wartościowemi dla rozwinięcia zmysłu praktyczności u młodzieży przesyconej werbalizmem nauczania. Warto również chyba zanotować, że skoro być żołnierzem w potrzebie stanowi elementarny obowiązek obywatelski, to bez świadomości pewnego do tej ewentualnej roli przygotowania — sumienie obywatelskie spokojnem być nie może.

Nakreśliwszy sobie w taki sposób zgrubsza program przysposobienia wojskowego — spójrzmy z kolei, jakie środki służą do jego realizacji.

Pod tym względem duży jeszcze panuje zamęt w pojęciach, niejasność w używaniu określeń takich jak: wychowanie fizyczne — sport — przysposobienie wojskowe — i nie jest właściwie rozumiany wzajemny tych pojęć stosunek. Trzeba więc powiedzieć wyraźnie:

Istnieje wychowanie fizyczne metodyczne.

Istnieje sport.

Jest wreszcie szkolenie wojskowe właściwe.

Każdy z wymienionych działów ma pewną treść wychowawczą dominującą, oraz treść towarzyszącą. Ta ostatnia sprawia, że granica pedagogiczna między działami wyraźną być nie może. Za to organizacyjnie każdy z tych działów ma byt samoistny wyraźnie odgraniczony.

Rozpowszechnione jest naprzykład mniemanie, że wychowanie fizyczne zajmuje się wyłącznie władzami cielesnemi. Tak bynajmniej w rzeczywistości nie jest. Nazwa wychowania fizycznego pochodzi stąd, że używa ono **środków fizycznych** do oddziaływania na człowieka, w którym żaden wychowawca nie znajdzie wyraźnej granicy między władziami cielesnemi, a duchowemi. Środki fizyczne to są: powietrze, słońce, woda, ziemia, ludzie i ruch.

Gdy więc wpływ wychowania fizycznego, metodycznego rozciąga się na ciało, na charakter i na umysł, to jednak wpływ na ciało — jako, że najłatwiej podpada kontroli — ściąga główną uwagę wychowcy i on też wraz z metodycznością stanowi dominującą cechę wychowania fizycznego.

Tak pojęte wychowanie fizyczne, metodyczne jest częścią wychowania elementarnego i należy do szkoły, pomimo że użytkuje pewne wartości sportu (gry ruchowe) i stosuje czynności wręcz nie nieocenione dla przysposobienia wojskowego, że wymienię tylko chód i wycieczki po kraju.

W sporcie zato, choć wiele czynności związanych jest z wielkim zużyciem energji mechanicznej — ruchowej — mimo to istotne jego pierwiastki leżą w psychice: są to popęd do walki i siła pociągająca ryzyka. Sport zmusza do wysiłków — jest więc zawsze szkołą woli — może być szkołą pracy, może być doskonałem przygotowaniem do wojny. O ile chodzi o urabienie charakteru, to trzeba stwierdzić, że dzięki uprawianiu sportów wzmożona energja ludzka może być społecznie i dużo warta — i mało. To samo widzimy w stosunku do celów militarnych. Bo o **użytecznem** pokierowaniu energji, decyduje **dyscyplina**. Wszystko jedno czy mówimy i dyscyplinie wojskowej, czy o cywilnej. Dyscyplina jest jedna. Dopiero zależnie od tego, czy sport na swoich boiskach i torach tworzy atmosferę wychowawczą pod względem moralnym i czy da gwarancje dla zdrowia cieleśnego — będzie on współdziałał z wychowaniem fizycznem i przysposobieniem wojskowem — lub nie będzie współdziałał. Że pewne obawy są tu uzasadaione, upewnia nas po pierwsze taka powaga jak prof. Filip Tissié, gdy oświadcza, że ogromna liczba sportowców we Francji nie była zdolna do służby w wojsku z powodu zdrowia nadwyrężonego nieracjonalnem uprawianiem sportu. W Ameryce, gdzie trenerzy są ludźmi wykształconymi i znają swoją rzecz „boiska nie niszczą serc młodzieży". Co się zaś tyczy strony moralnej — w Anglji pola sportowe są przedsionkami pracy społecznej i wojskowej, dzięki walorom moralnym, które potrafią hodować.

Z Anglji pochodzą powiedzenia takie, jak np., że kto w grach sportowych nauczy się współdziałania, lojalności, rycerskości, cierpliwości — ten będzie uczciwym kupcem, pracowitym rzemieślnikiem, energicznym przedsiębiorcą i t. z.

O poważnem rozumieniu ćwiczeń sportowych dla wojska, w wychowaniu przyszłych żołnierzy, świadczy wyrażenie jednego z wodzów angielskich, że „bitwę pod Waterloo zaczęliśmy wygrywać w Eton przy krikiecie".

Lecz wszystko dobrze idzie tam, gdzie jest kult dla „fair play", gdzie zespół pracy z zabawą na boisku owiany jest duchem karności. Tylko wtedy na boisku może kiełkować talent dowodzenia.

Niestety nasz sport, rozwijający się na tle naszych wad społecznych, ujawnia wielkie w tym względzie niedomagania. Szczególnie niektóre kluby piłki nożnej uwagę mają wyłącznie zwróconą na technikę gry, a zaniedbują to, co właśnie sprawia, że sport przestaje być egoistycznym wyładowaniem energji i dawaniem folgi samolubnym popędom. Tem bardziej szkoda, gdyż właśnie piłka nożna jest z punktu widzenia wojskowego poprostu szkołą taktyki.

Sport może i powinien być wprzęgany w służbę narodową — a wtedy odegra on rolę w wychowaniu fizycznem i w tworzeniu siły militarnej. Trzeba jednak uznać, że organizacyjnie ma on byt samo-

dzielny, jako instytucja społeczna, będąca nowoczesnym wyrazem prastarej potrzeby biologicznej.

Co zaś do przysposobienia wojskowego młodzieży właściwego, które narzucają nam konieczności polityczne, to ono polega na tem, że wiedzę i umiejętności fachowe wojskowe opiera się na materjale fizycznym i moralnym, urobionym przez wychowanie fizyczne z pomocą sportu. W owym przysposobieniu właściwem — specjalnem, rolę główną gra obeznania się z bronią palną i manewrem taktycznym. Broń palna jest maszyną, używanie jej praktycznem ćwiczeniem z mechaniki — jako takie jest poniekąd zajęciem ogólnokształcącem. A o mustrze tak mówi profesor uniwersytetu pensylwańskiego K. Tait Mc Kenzie: „Ćwiczenia w mustrze mają szczególną wartość wychowawczą dla młodzieży niedorozwiniętej. Dzięki nim chłopcy uczą się dokładności, uważania i szybkich ruchów. Ambicja nakazująca dołożyć starań aby dorównać w sprawności innym, aby przy prezentowaniu broni nie psuć harmonji ruchu zbiorowego — jest poważnym środkiem w rozwijaniu charakteru". (Exercise in Education and Medicine).

Co do wartości wychowawczej względnie nawet dopuszczalności nauki strzelania dla młodzieży szkolnej, to wypowiadano jaknajsprzeczniejsze poglądy. Zajął się był tą kwestją Międzynarodowy Kongres poświęcony sprawom sportu i wychowania fizycznego, odbyty w Bruxeli w roku 1905. Wywody p. Troffaes'a, przewodniczącego belgijskiego Związku Towarzystw Strzeleckich, trafiły do przekonania członkom kongresu, wśród których było wielu wybitnych znawców kwestji wychowania fizycznego.

Pogląd przyjęty przedstawiał się jak następuje: uprawianie strzelania nietylko jest koniecznem ze względu na przysposobienie obrońców ziemi ojczystej — jest ono owszem nader pożytecznem dla rozwoju władz fizjologicznych i psychicznych.

Strzelanie podnosi sprawność wzrokową dzięki spostrzeganiu przedmiotów oddalonych i ocenianiu odległości. Postawa strzelecka sprzyja dobremu oddychaniu. Ruchami przygotowawczymi do strzelania możemy zastąpić niektóre metodyczne ćwiczenia gimnastyczne, zwiększymy zainteresowanie ucznia. Stzelanie dodatnio wpływa na wolę i na sąd, bo strzelec musi skupić się, uchwycić starannie oraz precyzyjnie moment do oddania strzału. Strzelanie przyucza do opanowywania wszelkich momentów nerwowych dla jednego celu — trafienia — wyrabia zatem opanowanie się — pierwszy przymiot żołnierza.

Rzecz znamienna, za wczesnem wprowadzaniu ćwiczeń strzeleckich do szkół opowiedzieli się najgoręcej zwolennicy gimnastyki t. zw. szwedzkiej (Pułk. Balck, prof. Tissié). Nie jest to zresztą niespodzianką dla tego, kto zna zasady gimnastyki wychowawczej Szwedów.

Okazuje się więc, że nawet tak militarne ćwiczenia jak musztra i strzelanie, mogą przedstawiać walor pedagogiczny.

A gdy szkolenie wojskowe dobrze zrozumiałe organicznie musi być osadzona na fundamencie, zrzygotowanym przez szkołę i sport, to upadają pomawiania o militaryzm, wówczas, kiedy wojskowość podnosi konieczność powszechnego przysposobienia wojskowego. W tym oto zwrocie opinji publicznej, dopatrywać się należy przyczyny przychylności społeczeństwa dla przymusu w wychowaniu fizycznem.

POLSKIE LEKARSKIE TOWARZYSTWO WYDAWNICZE

podaje do wiadomości, że

ORĘDOWNIK ZDROWIA

przeszedł z dn. 1 stycznia 1928 r. na własność Towarzystwa

:-: :-: :-: :-:

ORĘDOWNIK ZDROWIA

wychodzić będzie nadal w zwiększonym formacie oraz będzie bogato ilustrowany

ORĘDOWNIK ZDROWIA

wychodzić będzie pod redakcją:

Dr. Med. Czesława Wroczyńskiego naczelnika Wydziału Zdrowia Magistratu st. m. Warszawy, b. Generalnego Dyrektora Służby Zdrowia, prezesa Związku Przeciwgruźliczego przy współudziale wybitnych higjenistów m. in.: Dr. Med. M. Kacprzaka, Dr. Med. Kazimierza Dłuskiego, prezesa Tow. Medycyny Społecznej, Dr. St. Kopczyńskiego naczelnego wizytatora Higjeny w M. W. R. i O. P. Dr. Med. Jerzego Bujalskiego, Dr. Med. R. Wierzbickiego i innych.

:-: :-: :-: :-:

„ORĘDOWNIK ZDROWIA“ wyjdzie w końcu lutego.

Powiadomienie.

Administracja powiadamia prenumeratorów, że dotychczasowy kolporter „Orędownika Zdrowia" **Andrzej Rokicki** nie jest upoważniony nadal do odbioru pieniędzy za prenumeratę. Należność za 1927 r. należy wpłacać na konto czekowe **208,365.**

Jednocześnie Administracja „Orędownika Zdrowia" uprasza prenumeratorów, by zechcieli łaskawie przesłać pokwitowanie dla kontroli na wpłaconą prenumeratę, lub o powiadomienie Administracji, jakie kwoty wpłacili dotąd.

Administracja Orędownika uprasza Szan. Prenumeratorów o wpłacanie należności za prenumeratę na konto pocztowe nr. 208.365.

Zakłady Graficzne Pol. Lekarskiego Tow. Wydawniczego. Elektoralna 18. tel 319-60.